

## **PER ATTENUARE LE VERTIGINI**

### **IN POSIZIONE SDRAIATA**

- 1) Muovere gli occhi aperti ripetutamente verso l'alto e verso il basso, quindi più volte verso destra e verso sinistra.
- 2) Fissare il dito indice di una mano posto a 10cm. dal naso e continuando a fissarlo, allontanarlo fino a 50cm.  
Ritornare nella posizione iniziale.
- 3) Con gli occhi chiusi ripetete la manovra del punto 1 (occhi in basso in alto a destra e a sinistra).
- 4) Prima con gli occhi aperti, poi con gli occhi chiusi , seguire anche con la testa i movimenti degli occhi come nell'esercizio del punto 1 (in alto in basso a destra e sinistra).
- 5) Fissare un punto sulla parete senza mai perderlo di vista girare la testa verso destra e verso sinistra.

### **IN POSIZIONE SEDUTA**

- 6) Con gli occhi aperti fare gli stessi esercizi dei punti 1 e 4 (occhi su e giù, a destra e a sinistra; testa su e testa giù a destra a sinistra). Non ripeterli a occhi chiusi.
- 7) Alzare le spalle e farle girare prima in avanti e poi indietro.
- 8) Con gli occhi e aperti verso il basso piegare il più possibile la parte superiore del corpo verso il basso, come per raccogliere qualcosa dal pavimento e tornare lentamente nella posizione di partenza.

### **DA FARE IN PIEDI**

- 9) Fare gli esercizi dei punti 1 e 4 (solo con gli occhi aperti).
- 10) Alzarsi e sedersi da una sedia più volte, prima con gli occhi chiusi e poi con gli occhi aperti.
- 11) Con gli occhi aperti, fissare un punto sulla parete. Quindi mettersi sulla punta e tornare poi alla posizione di partenza, senza mai staccare gli occhi dal punto scelto.
- 12) Con gli occhi aperti, fare oscillare la gamba destra in avanti e indietro, mantenendo l'equilibrio con la parte superiore del corpo; fare lo stesso con la gamba sinistra.
- 13) Fare come nell'esercizio 12, ma alternando velocemente la gamba destra e sinistra.
- 14) Passare una pallina da una mano all'altra, tenendo la mani sopra la testa.
- 15) Spostare una pallina da una mano all'altra facendola passare sotto un ginocchio.
- 16) Alzarsi da una sedia, ruotare lentamente su se stessi e sedersi di nuovo

## **DA FARE IN MOVIMENTO**

**17)** Camminare attraverso una stanza, prima con gli occhi aperti e poi con gli occhi chiusi.

**18)** salire e scendere una scala, prima con gli occhi aperti e poi chiusi.

**19)** Camminare lanciando in alto una palla e afferrandola senza farla cadere per terra

**20)** Fare giochi con la palla che obblighino a piegarsi ripetutamente e prendere la mira.

**21)** Scegliere parecchi oggetti nella camera come obiettivi (vaso, quadro, lampada, televisione, etc.). Andare in giro nella camera, guardando successivamente gli oggetti scelti a sinistra, a destra, davanti e indietro.

**22)** Scegliere due oggetti posizionati ad una certa distanza l'uno dall'altro, uno di fronte e uno dietro a sé. Camminare verso il primo oggetto, poi voltarsi precipitosamente e guardare l'oggetto dietro di sé.

**23)** Sedersi su una sedia girevole. Far girare la sedia per alcuni secondi in una direzione, poi fermarsi rapidamente e fissare con lo sguardo un oggetto scelto prima. Ripetere l'esercizio 10 volte nelle due direzioni.

**24)** Esercizio da eseguire con un'altra persona: Lanciarsi reciprocamente un oggetto leggero (per esempio: piccolo cuscino, spugna asciutta, bottiglia di plastica vuota, palloncino, etc.) e acchiapparlo. Seguire l'oggetto con lo sguardo durante tutto lo esercizio. Ripetere l'esercizio 10 volte, prima seduto, poi in piedi.

NB: Attenzione, non cadere all'indietro!

### **Manovra di Brandt e Daroff**

#### **Esercizio per la cupulolithiasis**

Sedersi su un letto. Coricarsi lateralmente dalla parte che provoca le vertigini. Stare per 30 secondi in questa posizione. Rizzarsi con la testa diritta per 30 secondi. Coricarsi lateralmente dall'altra parte e stare in questa posizione per 30 secondi. Rizzarsi di nuovo e stare così per 30 secondi.

Ripetere l'esercizio ogni giorno al mattino e alla sera 10 volte fino alla scomparsa dei sintomi.